


Согласовано
Начальник Бирского ТО
Управления Роспотребнадзора по РБ


Д.С.Янтурина

«29» августа 2017 года

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Арбашево
МР Аскинский район РБ


Ф.А.Аубакирова

«29» августа 2017 года

12 -ти дневное перспективное меню- Родительский внос
на 2017-2018 учебный год МБОУ СОШ с.Арбашево

№ п/ п	Наименование блюда	Норма выхода (г)	С- вита мини заци я	Химический состав			Калори йность	
				белк и	Жиры	углево ды		
Понедельник								
1.	Борщ с капустой и картофелем	250/300	50	2,0	6,0	14,0	117	
2.	Чай с сахаром	200		0,2	0,0	9,1	35	
3.	Хлеб пшеничный			3,95	0,5	24,2	119	
Вторник								
1.	Суп картофельный с крупой	250/300	50	3,2	3,0	23,2	135	
2.	Чай с сахаром	200		0,2	0,0	9,1	35	
3.	Хлеб пшеничный			3,95	0,5	24,2	119	
Среда								
1.	Рагу овощное	180/230	50	3,9	11,1	22,9	170/217	
2.	Чай с сахаром	200		0,2	0,0	9,1	35	
3.	Хлеб пшеничный			3,95	0,5	24,2	119	
Четверг								
1.	Пюре картофельное	180/220	50	4,5	7,2	29,4	203	
2.	Чай с сахаром	200		0,2	0,0	9,1	35	
3.	Хлеб пшеничный			3,95	0,5	24,2	119	
Пятница								
1.	Борщ с капустой и картофелем	250/300	50	2,0	6,0	14,0	117	
2.	Чай с сахаром	200		0,2	0,0	9,1	35	
3.	Хлеб пшеничный			3,95	0,5	24,2	119	
Суббота								
1.	Салат из капусты с морковью	80/100	50	2,2	4,5	15,0	91	
2.	Чай с сахаром	200		0,2	0,0	9,1	35	
3.	Хлеб пшеничный			3,95	0,5	24,2	119	
Понедельник								
1.	Суп рыбный из консервы "Сайра",с	250/300	50	2,4	2,3	17,4	102	
2.	крупой							
3.	Чай с сахаром	200		0,2	0,0	9,1	35	
	Хлеб пшеничный			3,95	0,5	24,2	119	
Вторник								
1.	Рагу овощное	180/230	50	3,9	11,1	22,9	170/217	
2.	Чай с сахаром	200		0,2	0,0	9,1	35	
3.	Хлеб пшеничный			3,95	0,5	24,2	119	

Среда							
Завтрак							
1.	Пюре картофельное	180\220	50	4,5	7,2	24,9	203
2.	Чай с сахаром	200		0,2	0,0	9,1	35
3.	Хлеб пшеничный			3,95	0,5	24,2	119
Четверг							
1.	Борщ с капустой и картофелем	250/300	50	2,0	6,0	14,0	117
2.	Чай с сахаром	200		0,2	0,0	9,1	35
3.	Хлеб пшеничный			3,95	0,5	24,2	119
Пятница							
1.	Суп картофельный с крупой	250/300	50	3,2	3,00	23,2	135
2.	Чай с сахаром	200		0,2	0,0	9,1	35
3.	Хлеб пшеничный			3,95	0,5	24,2	119
Суббота							
1.	Винегрет	80\100	50	1,3	2,3	7,3	55
2.	Чай с сахаром	200		0,2	0,0	9,1	35
3.	Хлеб пшеничный			3,95	0,5	24,2	119